points communs #68

Lettre du personnel de Montpellier Agglomération
Avril-Mai-Juin 2012

On en parle

Etre organisé pour rester zen...

Il paraît que nous travaillons trois fois moins qu'il y a un siècle et que notre espérance de vie a augmenté de 10 %. Et pourtant, n'avons-nous pas le sentiment d'être de plus en plus débordés ? C'est pour couper court à cette impression épuisante que l'Agglo avait décidé d'organiser, dans le cadre de la journée internationale des femmes, des ateliers interactifs sur le thème "Zen et organisée : mode d'emploi".

Celles qui étaient venues chercher trucs et astuces à effet immédiat sont sans doute reparties déçues. *"Il n'y a pas de recette miracle, nous allons proposer des pistes que chacun doit adapter"*, prévient d'emblée Diane Ballonad-Rolland, à l'origine du blog "Zen et organisée". Cette maman de trois enfants prône la décélération, invite à prendre davantage de temps pour soi au lieu de donner tout son temps aux autres. *"Cela demande de se poser, de réfléchir à ce qui est vraiment important pour soi, aux activités qui nous faisaient vraiment plaisir avant qu'elles cèdent la place aux divers événements de la vie"*, insiste-t-elle. *"Poids de la société, culpabilité, regard des autres, désir de perfection, impossibilité de refuser"*, chacune dans la salle exprime ses difficultés à fonctionner autrement. *"Il faut garder à l'esprit qu'en prenant du temps pour soi, en étant moins stressée, plus épanouie, cela rejaillit forcément sur les autres"*, souligne l'animatrice.

Au cours des 4 séances proposées, les participantes font part de leur expérience, leur ras-le-bol ou, au contraire, leur façon de gérer la situation. Certaines expliquent que c'est après avoir craqué qu'elles ont mis en place une autre organisation, une autre façon d'envisager la vie quotidienne. *"Il est primordial de poser des limites, savoir dire non aux multiples sollicitations et se recentrer sur l'essentiel"*, ajoute Diane Ballonad-Rolland pour qui une des clefs est d'apprécier *"ce que l'on a dans la vie sans vouloir sans arrêt davantage"*.

Pour approfondir, quelques ouvrages disponibles dans le réseau des médiathèques

Carl Honoré, *Eloge de la lenteur "Et si vous ralentissiez ?"*
Monique Neubourg, *Invitation à la lenteur*
Jean-Louis Servan-Schreiber, *Le nouvel art du temps*



"Prendre du temps pour soi, un luxe ou une nécessité ?", Diane Ballonad-Rolland lance le débat au cours des ateliers proposés dans le cadre de la journée internationale des femmes.

Quelques pistes... à méditer... à adapter

- S'accorder le luxe de ne rien faire... quelques secondes, quelques minutes
- Mettre un sas de décompression entre le travail et la maison : 10 minutes peuvent suffire
- Etablir chaque soir, sa liste des priorités du lendemain (5 maxi !)
- Réfléchir à la possibilité de poser ses RTT un autre jour que le mercredi
- S'autoriser à déléguer à son conjoint, ses enfants, son entourage familial et amical
- Faire confiance aux autres
- Résister à l'instantanéité : un coup de fil, un mail... peuvent attendre
- Ne pas laisser la fatigue s'installer, prendre le temps de se reposer
- Et surtout, s'ôter toute culpabilité de prendre vraiment un peu de temps pour soi